

食育だよ

2025年1月
ニチキッズこくふ保育園

寒さが身に染みる季節となりました。規則正しい生活と栄養満点の食事を心がけ、元気に新年のスタートをきりましょう。

おすすめメニュー

<プアマンケーキ>

<材料>

子ども1人分（対象年齢1歳以上）

小麦粉	11.2g
ベーキングパウダー	0.2g
ココア（ピュアココア）	1.4g
砂糖	3.2g
牛乳	14.4g
油	2.6g



<作り方>

1. 小麦粉、ベーキングパウダー、ココアは合わせ、振るう。
2. 1に砂糖、牛乳、油を加え混ぜる。
3. 2をオープンシートを敷いた天板に流し入れオープンで焼く。

【参考：180℃で15～20分程度】

旬の食材



ブロッコリー

ブロッコリーは野菜のなかでも食物繊維やビタミン・ミネラルが特に多く含まれます。中でもビタミンCが豊富で、100gあたりの量だとレモンより多くのビタミンCが含まれています。



かぶ

ビタミンCが豊富に含まれており、葉は根の約4倍もの量に相当します。消化に良く、胃腸にも優しいため、年末年始で食べ疲れた胃をいたわってくれます。



いちご

いちごにはビタミンCが豊富に含まれていて、6粒程度食べると1日に必要なビタミンCを補うことができると言われています。粒がくっきりとしていてヘタの緑色が鮮やかなものが新鮮ないちごです。

12月の食育活動

クリスマスの日には欠かせないもの、それはクリスマスケーキですね！今回はクリスマスケーキ作りに挑戦！いちごジャムと豆乳クリームに甘～いいちご☆最後にいちごサンタを飾って出来上がり♪とってもすてきなクリスマスケーキができました！

